

# teth

Vakblad van de Nederlandse  
Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten

# 2

Jaargang 29 | juni 2013



Antoine van Staveren – De dingen die voorbij gaan    Lucas Derks  
– Werken met metaforen    Erik Willems – De Elman inductie    Barbelo  
Uijtenbogaardt – Losmakingsrituelen    Harald Bok – Een rookvrij leven  
met hypnotherapie    Ingrid Mehrtens – De inzichten van Henk Hoenderdos

# De Elman inductie

## Inzicht in leven en werken van Dave Elman

Een tijd geleden kwam in onze intervisiegroep de Elman inductie ter sprake. Een lid van onze intervisiegroep had deze inductie pas geleerd en was enthousiast, zeg maar héél enthousiast. Dit is een van de eerste inducties die ik leerde toen ik me ging bezighouden met hypnose dus het verbaasde me enigszins dat niet iedereen deze methode kent. Ik heb een aantal trainingen in Amerika gevolgd en daar is Elman een begrip en zijn inductie bijna standaard in het curriculum van een hypnose-opleiding. In het gesprek wat volgde bleek dit toch niet zo vreemd, want er is namelijk geen eenduidig enthousiasme binnen de NBVH over deze inductie en voor de manier waarop Elman werkte. Zo zou de inductie te directief zijn en de somnambulistische trance waar deze methode op aanstuurt is momenteel niet erg in de mode.

**Door: Erik Willems**

Het gesprek bracht mij op het idee om er een artikel over te schrijven voor de Teth. In het mailverkeer met de Teth redactie over dit onderwerp werd mij gevraagd om hier niet te wervend en propagerend over te schrijven, maar met name toelichtend. Het is op geen enkel moment in mij opgekomen dat ik hier zieltjes zou moeten winnen voor een bepaalde methode, maar ik denk wel dat er wat misverstanden in het spel zijn.

### Toelichting

Er zijn een aantal redenen waarom ik denk dat het goed is om als hypnotherapeut ook deze vorm van inducties te kennen, en te kunnen toepassen.

Ten eerste vind ik persoonlijk dat mijn arsenaal aan interventies en inducties niet groot genoeg kan zijn, zodat ik indirecte en directe taalpatronen kan combineren met verwarringsmethoden, fractioneren, et cetera. Maar belangrijker is dat niet iedereen even goed reageert op indirecte taalpatronen en een permissieve stijl.

Er zijn mensen die gewoon makkelijker in trance komen als ze horen wat ze moeten doen en hoe ze dit moeten doen. Jos Olgers beschrijft in zijn Handboek Hypnotherapie een cliënt die hij niet in trance kreeg via indirecte taalpatronen, maar toen hij meer directief en autoritair werd leek het alsof hij een bedieningspa-

neel gevonden had en ging de man met groot gemak in trance. Ook lijkt mij dat je verschillen van visie, zoals die er zijn over permissieve en directieve vormen van werken, beter kunt benoemen dan om te doen alsof ze er niet zijn en ze dood te zwijgen. En tot slot vind ik het belangrijk om te weten waar ons vak vandaan komt, wie de pioniers zijn die ervoor gezorgd hebben dat wij ons vak nu kunnen uitoefenen. In dat licht wil ik eerst iets vertellen over het persoonlijke leven van Dave Elman.

### Dave Elman

Dave Elman (1900–1967) werd geboren in de Verenigde Staten onder de naam David Koppelman. Via zijn vader, die toneelhypnose gebruikte, maakte hij al op jonge leeftijd kennis met hypnose en experimenteerde hier ook mee op de lagere school. Toen hij acht jaar oud was kreeg zijn vader kanker en leed door zijn ziekte aan intense pijn. Een vriend van de familie, die naar het schijnt een bekende toneelhypnotiseur was in die tijd, bezocht zijn vader en gebruikte hypnose om de pijn te reduceren. Hierdoor kon de vader, ondanks zijn ziekte, later die dag toch met de jonge David spelen. Dit bleek echter de laatste keer, want niet lang daarna stierf zijn vader aan de gevolgen van zijn ziekte. David is dan acht jaar oud. Zijn moeder blijft alleen achter met zes kinderen en

hierdoor moet David in zijn tienerjaren geld verdienen om mee te helpen de familie te onderhouden. Hij was muzikaal, speelde saxofoon en viool, en hield ervan om mensen te entertainen als komiek. Ook ging hij hypnose gebruiken bij zijn optredens, maar stopte hier al snel mee omdat hij merkte dat meisjes niet meer met hem uit wilden. Dit kwam voornamelijk door de ouders, die bang waren dat hij zijn 'hypnotische krachten' zou gebruiken om hun dochters te paaien.

Elman hield zagezegd van entertainen en ging later een jaar in nachtclubs in New York werken als muzikant. Hij schreef zijn eigen muziek, maar vond het werk niet erg leuk. Weer later raakte hij geïnteresseerd in radio en wilde hier zo graag werken, dat hij overdag een normale baan had waar hij zijn geld verdiende, en 's avonds gratis bij verschillende radiostations ging werken. Uiteindelijk leverde dit hem een baan op bij CBS en andere radiostations. Hij werd zelfs een bekende naam op de Amerikaanse radio en hierdoor werkte hij ook veel met bekende mensen in die tijd. Regelmatig bracht hij deze bekende mensen samen voor een show voor een of ander goed doel.

In 1948 organiseerde hij zo'n benefietavond, maar kort voor de uiteindelijk dag



gezien zijn ervaring met zijn vader, en hoe hypnose ervoor zorgde dat hij nog een keer met zijn vader kon spelen.

### Elman's methode

Hypnotherapeuten in Nederland werken nu voornamelijk met Ericksoniaanse hypnose, dat is niet voor niets. Deze vorm van hypnose heeft vele voordelen. Ze is elegant, versterkt het rapport tussen cliënt en therapeut, tussen het bewuste en onbewuste van de cliënt, en helpt om de cliënt toegang te geven tot zijn unieke potentieel. En, niet onbelangrijk: indirecte suggesties zijn vaak veel moeilijker te weerstaan voor het bewuste van de cliënt dan directe suggesties. Toch is het een illusie om te denken dat Erickson alleen maar indirect werkte. In *the Handbook of Ericksonian psychotherapy* schrijft Jeffrey Zeig dat Erickson, ondanks dat hij het meest bekend is geworden door zijn indirecte manier van werken, ook gewend was met directe suggesties te werken.

Het is een misverstand om te denken dat Elman alleen maar autoritair en directief was. Hij was een van de eersten die zei dat alle hypnose zelfhypnose is.

In zijn boek *Hypnotherapy* (1964) zegt Elman: "Ik doceer al jaren hypnose en er zijn heel veel mensen die schijnen te denken dat ze een heel goede hypnotiseur kunnen worden nadat ze lessen hebben gevolgd en wat oefensessies hebben gehad. Omdat er niet zoiets bestaat als een hypnotiseur is dit natuurlijk onmogelijk. Als een beoefenaar van deze methode is alles wat je kunt doen een patiënt leren hoe deze van een normale wakkere toestand kan overgaan in de toestand die we hypnose noemen. Jij hypnotiseert ze niet, ze hypnotiseren zichzelf."

Een ander belangrijk uitgangspunt van Elman was, dat de cliënt zelf verantwoordelijk is om in trance te gaan. "Als een persoon niet in trance wil, betekent dit niet dat de persoon niet in trance kan of gaat, maar enkel dat hij de instructies niet wil volgen. Als de cliënt de heldere instructies opvolgt kan hij in hypnose." Elman zegt hier dus dat het percentage

kreeg hij te horen dat zijn hoofd-act niet kon komen optreden. Elman moest iets regelen, maar was zich ervan bewust dat het onmogelijk was op zo'n korte termijn nog iemand anders te vragen. Uiteindelijk kreeg hij het idee om zelf een hypnose-show te doen, iets wat hij jaren niet gedaan had. Niet alleen was het natuurlijk erg spannend, het zou ook een grote verandering in zijn leven betekenen. De show was een groot succes en na afloop werd hij benaderd door een arts die hem vroeg of Elman hem hypnose wilde leren.

### Medische toepassing

Enkele weken later gaf hij een training aan vijftien huisartsen, hoe ze hypnose konden gebruiken in hun werk. Deze cursus werd goed ontvangen en al snel

volgden er meerdere. Zo begon een lange serie van demonstraties en lezingen voor medische professionals. De rest van zijn werkende leven besteedde Elman aan het onderwijzen van hypnose aan artsen en tandartsen. Zijn ervaring met toneelhypnose, waarbij vaak snelle inducties gebruikt worden, kwam hierbij goed van pas, want artsen en tandartsen hebben geen tijd voor lange inducties. In 1964 publiceerde hij een gedeelte van zijn lezingen en demonstraties onder de naam *Findings in Hypnosis*, later is dit boek opnieuw uitgegeven onder de naam *Hypnotherapy*. Een klassieker, en nog steeds een aanrader wanneer je meer wil weten over het therapeutisch werken met snelle inducties. Achteraf gezien is de interesse van Elman voor medische hypnose niet zo vreemd,



mensen dat gehypnotiseerd kan worden honderd procent is. Hij zegt dat iedereen in trance kan als ze de instructies van de therapeut opvolgen. Elman is dus direct in zijn instructies, maar tegelijkertijd legt hij ook de verantwoordelijkheid helemaal bij de cliënt. Hoe hij dat doet is te zien aan de bijna speelse manier waarop hij een oogcatalepsie in enkele seconden oproept bij de cliënt. Hij zegt: "Sluit je ogen en doe net alsof ze zo ontspannen zijn dat je ze niet kan openen. Blijf doorgaan met doen alsof, en terwijl je doet alsof, test je jezelf om je ervan te overtuigen dat je ze echt niet kan openen. Je merkt dat het onmogelijk is als je je concentreert op het doen alsof. Je weet heus wel dat je ze kunt openen op het moment dat stopt met doen alsof."

Als de cliënt vervolgens toch zijn ogen opendoet zegt hij: "Heel goed, nu heb je getest of je ze wel open kreeg en dat lukte, maar ontspan ze nu zo ver dat je ze niet open krijgt en wanneer je zeker weet dat ze zo ontspannen zijn dat je niet open krijgt dan test je ze om jezelf er van te overtuigen dat ze echt niet meer werken." Volgens Elman stelt deze paradox de juiste condities voor trance. En passant stelt hij de regels van het spel en creëert tegelijkertijd een vorm van dissociatie tussen het bewuste en het onbewuste van de cliënt.

### De Elman inductie

De Elman inductie behoort tot de snelle inducties (niet te verwarren met shock-inducties zoals ze in showhypnose gebruiken). Deze inductie is uitermate geschikt om cliënten in een korte tijd in een staat van somnambulisme te krijgen. De inductie is een combinatie van fysieke

en mentale relaxatie, waarin een aantal tests zitten die de therapeut informatie geven over de diepte van de trance. Elman combineert directe en indirecte hypnose en maakt zoals gezegd de cliënt voor een deel zelf verantwoordelijk voor het 'slagen' van het proces.

Volgens Elman zijn er een aantal voorwaarden voor een succesvolle inductie. Allereerst moet de cliënt ermee akkoord gaan dat hij gehypnotiseerd wordt. Daarbij is het belangrijk dat de cliënt geen angst heeft over het hypnotisch proces en dat de cliënt de therapeut volledig vertrouwt. In het voorgesprek komt dit allemaal aan de orde. Elman is van mening dat veel van het werk gebeurt voor de eigenlijke inductie en dat hier alle misvattingen en angsten geëlimineerd moeten worden. Hier volgt een voorgesprek in de stijl van Elman om iemand voor te bereiden op trance.

*Je weet dat als je wil jij een vuist kan maken en die spieren zo sterk kunt aanspannen, tot het punt waarop je ze niet nog sterker kunt aanspannen. Toch? Dus als je wilt, en je zou weten hoe, zou je ook een spiergroep in je lichaam zo ver kunnen ontspannen dat, totdat je die ontspanning zou weghalen, die spieren zo ontspannen dat ze niet meer zouden werken, of niet?*

De Elman inductie gaat verder waar de progressieve ontspannings-inductie stopt, want na de fysieke ontspanning volgt de mentale ontspanning. Het idee hierachter is, dat op het moment dat de gedachten ontspannen, de kritische factor ook ontspant. Deze inductie wordt ook wel een progressieve test-inductie genoemd,

want tijdens de inductie zijn er een aantal momenten waarop je de cliënt test om de hypnotische respons te checken. Dit geeft de therapeut informatie over waar de cliënt zit en leidt hem uiteindelijk in een somnabulistische trance. Op het moment dat de cliënt niet 'slaagt' voor de test, doe je dat level opnieuw voordat je verder gaat.

Het is volgens Elman, anders dan bij Erickson, belangrijk dat de therapeut het tempo bepaalt. Stel dat de cliënt zijn ogen dichtdoet voordat de therapeut dit zegt dan anticipeert hij in plaats van dat hij reageert op je suggesties. Dit zal de inductie vertragen. Je conditioneert als het ware de cliënt om te reageren op jouw instructies. Dus als de cliënt anticipeert dan vertel je ze simpelweg om terug te gaan en zorg je ervoor dat ze de instructies opvolgen. Je zou kunnen zeggen dat de therapeut het proces bewaakt, zodat de cliënt zich kan bezighouden met de inhoud.

### De verschillende stappen

#### - Diepe in- en uitademing, oogcatalepsie en fysieke ontspanning

Het eerste gedeelte van de Elman inductie is oogcatalepsie. Dit overtuigt de cliënt 'als ik mijn ogen niet open krijg, zal er wel iets gebeuren'. Daarbij is de ontspanning van de ogen een anker dat je gebruikt voor de verdere spierontspanning.

#### - Fractioneren

Het tweede gedeelte van de inductie maakt gebruik van fractioneren als verdiepingstechniek. Elman laat de cliënt zijn ogen openen en sluiten waarna ze vanzelf dieper gaan en herhaalt dit proces meerdere keren. Iedere keer worden verdiepingssuggesties gegeven.

#### - Verdiepen van lichamelijke ontspanning

Hierna volgt de tweede test waarbij de arm van de cliënt wordt opgetild en weer valt. Hierbij is het belangrijk dat de arm opgetild wordt door de therapeut en de cliënt niet helpt. De arm wordt losgelaten met de suggestie dat de ontspanning tien keer verdiept op het moment dat de arm het been raakt.

### - Mentale ontspanning

Na de fysieke ontspanning volgt de mentale ontspanning door een zelfde proces als bij de oogcatalepsie. Je vraagt de cliënt om hardop terug te tellen van honderd en met elk cijfer de mentale ontspanning te verdubbelen totdat de nummers weg ontspannen zijn. Ook hierbij is de cliënt verantwoordelijk voor het slagen door de cijfers zelf weg te ontspannen.

*Kijk naar een punt op de muur en adem diep in... vul je longen helemaal en houd dit kort even vast. Adem dan nu rustig uit en sluit je ogen... ontspan. Laat alle oppervlakkige spanning uit je lichaam verdwijnen... je gezicht... en nek... laat alles wat je los wil laten helemaal los.*

*Breng dan nu je aandacht naar je ogen... en je weet dat je ze heel rustig en diep kunt ontspannen... maak alle spiertjes in en rond je ogen helemaal zacht... ontspan ze zo diep en maak alles zo zacht tot het punt waarop ze niet meer zouden werken... en wanneer je zeker weet dat die ogen zo zacht en ontspannen zijn dat ze niet meer zouden werken... hou die ontspanning dan vast en test ze om te zien dat ze niet meer werken... (laat cliënt testen en let goed op de ogen)*

*Heel goed, stop nu met testen en ontspan dieper... en breng deze ontspanning van je ogen naar het topje van je hoofd... en adem nog eens diep in en laat dan op je uitademing deze ontspanning van je hoofd helemaal door naar beneden gaan zodat je hele lichaam... via je voor en achterkant... links en rechts, zo zacht en ontspannen wordt... tot aan je voetzolen... laat alle spieren dieper en dieper ontspannen...*

*Laten we deze ontspanning nog verder verdiepen ... want zo meteen ga ik je vragen om je ogen open te doen en weer te sluiten en wanneer je ze sluit stuur dan een golf van ontspanning door je hele lichaam, zo snel dat je het fysieke gedeelte van jou toestaat om tien keer dieper te ontspannen... Open nu je ogen (op inademing)... en sluit ze weer (op uitademing) en voel hoe je lichaam tien keer dieper ontspant nu... heel goed... je doet het prima...*

*Zo meteen ga ik je nogmaals vragen om je ogen open te doen en weer te sluiten. Deze keer verdubbel je de fysieke ontspanning*

*wanneer je je ogen sluit... laat de ontspanning echt twee keer dieper gaan... open je ogen (op inademing)... en sluit ze helemaal (op uitademing)... dieper... dieper... ontspannen...*

*Dadelijk gaan we dit nog één keer doen... en merk nu hoe snel je deze keer de ontspanning tien keer dieper kunt maken... open je ogen (op inademing)... en sluit ze (op uitademing) en merk nu hoe de ontspanning tien keer dieper wordt... helemaal... dat is heel goed.*

*Ik ga zo dadelijk je arm optillen en laat hem dan weer vallen... en je hoeft mij op geen enkele manier te helpen, die arm kan helemaal zwaar en los zijn als ik hem optil... en wanneer ik hem terug laat vallen op je been... merk dan op hoeveel dieper je kunt gaan... en hoe makkelijk je lichaam nog dieper kan ontspannen... (til arm op, verzeker je ervan dat cliënt niet mee tilt en laat op been vallen op uitademing) heel goed... dieper en dieper... heel goed...*

*Nu is het lichaam ontspannen... zoals je misschien weet zijn er twee manieren van ontspannen... dus wanneer jij er klaar voor bent zal ik je naast de lichamelijke ontspanning ook leren hoe je mentaal kunt ontspannen... want wanneer je gedachten werkelijk ontspannen... kun je alles bereiken wat je kunt bedenken... Zo meteen ga ik je vragen om langzaam... hardop terug te tellen, te beginnen bij honderd. Na ieder nummer zeg je tegen jezelf 'dieper en dieper ontspannen' en verdubbel je je mentale ontspanning... en laat je gedachten dan twee keer meer ontspannen en stiller worden nu... wanneer je dit doet merk je dat je al na enkele nummers je gedachten zover ontspannen hebt...*

*zo zacht en volledig, dat je alle andere nummers weg ontspannen hebt... zodat al je gedachten stil en kalm worden, en wanneer dat zo is merk dan op... hoe goed dat voelt. Dus begin dan zo meteen met hardop achteruit te tellen vanaf nummer honderd terwijl je na ieder nummer 'dieper en dieper ontspannen' tegen jezelf zegt en ontspan al die nummers uit je gedachten en merk dan hoe goed dat voelt... Begin dan nu met hardop achteruit te tellen, beginnend bij nummer honderd. (het beste is om de cliënt te laten tellen op de uitademing en dat kun je bewerkstelligen door het eerste voor te doen)*

*(100 dieper en dieper ontspannen) Heel goed... (99 dieper en dieper ontspannen) Juist... merk maar hoe je dieper en dieper gaat... (98 dieper en dieper ontspannen) Laat ze vager worden en stuur ze verder weg... (97 dieper en dieper ontspannen) wanneer je er klaar voor bent, laat ze verdwijnen... (96 dieper en dieper ontspannen) laat ze gaan... (95 dieper en dieper ontspannen) zie hoe ze verdwijnen terwijl je gedachten steeds dieper en dieper ontspannen... (herhaal dit tot cliënt stil blijft) Zijn ze verdwenen? (ja, of doorgaan tot ze verdwenen zijn. Mocht het in het begin niet lukken, kun je zoiets zeggen als: Jij moet het zelf doen, ik wil je helpen, maar jij moet ze zelf weg ontspannen... dus verdubbel de mentale ontspanning en zie hoe de ze steeds verder verdwijnen omdat jij dat wil... steeds verder tot ze helemaal verdwijnen nu... ) Wanneer ze verdwenen zijn is de cliënt in een staat van somnambulisme. Vanaf nu kun je beginnen met het therapeutisch werk.*



**Erik Willems** is theatermaker, en hypnotherapeut. Hij houdt zich beroepsmatig bezig met acteren, regisseren en schrijven, naast NLP en hypnotherapie. Hij werkt als therapeut in zijn eigen praktijk, Hypnoworks, te Amsterdam. ook geeft hij workshops en lezingen over NLP en hypnotherapie.